ENTRE AMIS / EN FAMILLE

Bar à Buddha bowls

chacun compose le sien

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
30 min	4	Coloré & convivial

🌱 Végé · 👨‍👩‍👧 Famille · 🍲 Batch

Ingrédients

- Base : riz, quinoa ou boulgour
- Protéines : poulet, œufs, pois chiches, tofu
- Légumes variés (crus et rôtis)
- Avocat, graines
- Sauces : yaourt-citron, tahini

Préparation

1. Prépare les bases et les protéines à l'avance.
2. Dispose tous les ingrédients dans des bols séparés.
3. Mets les sauces à disposition.
4. Chacun compose son bowl : une base, une protéine, plein de légumes, un bon gras.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le repas convivial et coloré où chacun construit son assiette parfaite — et c'est exactement la méthode NutriWell en version buffet : une base, une protéine, plein de légumes, un bon gras. Idéal pour recevoir : ça plaît à tout le monde, et chacun gère ses quantités.